

Инструкция по безопасности труда пг. 2.....

УТВЕРЖДАЮ:

.....

.....

.....

..... Г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## 1. ВВЕДЕНИЕ

В Эстонской Республике ежегодно тысячи людей в результате несчастных случаев получают травмы. Порядка 50 летальных исходов, 400 – 500 тяжёлых несчастных случаев происходит в республике ежегодно, а количество несчастных случаев с более лёгким происшествием - в пределах от 2000 до 2500 случаев.

При расследовании и анализе несчастных случаев с летальным исходом и тяжёлых несчастных случаев – выясняется, что в большинстве этих случаев не была во время оказана правильная первая помощь.

Настоящее руководство, разработанное совместно с Центром по чрезвычайным медицинским исследованиям, имеет целью предоставить читателю сведения об основных способах оказания первой помощи в возможных различных ситуациях.

Постановлением Министра социальных дел Эстонской Республики пг. 82 от 13 декабря 1999 года, предусмотрены следующие обязанности работодателей по организации первой помощи на предприятиях и в учреждениях:

- Обеспечить средствами первой помощи рабочие места и помещения, где, при необходимости, до прибытия скорой медицинской помощи предусматривается оказание первой помощи пострадавшему и его размещение;
- На видных местах разместить или вывесить материалы о способах оказания первой помощи ( стенды, плакаты, брошюры и т.п. наглядные материалы);
- Назначить ответственное лицо за наличие и содержание в надлежащем порядке средств первой помощи;
- Места нахождения средств первой помощи должны быть, согласно требованиям, обозначены и быть легко доступными для быстрого получения и использования этих средств; также, на видных местах должны быть вывешены номера телефонов, по которым можно сделать вызов скорой медицинской помощи ( общегосударственный номер телефона – 112 );
- Вывесить на видных местах список лиц, которые прошли обучение и умеют оказать первую помощь, а также их постоянное в рабочее время на предприятии местонахождение и, при необходимости, указать номера их телефонов.
- Разъяснять работникам, каким образом следует эффективно действовать при несчастном случае, какие вспомогательные средства следует использовать, где их можно взять. Также следует работникам дать чёткое наставление – куда и к кому следует обращаться при необходимости получения первой помощи;
- Обеспечивать доступность средств первой помощи на случай производственной травмы или заболевания работников, оказание первой помощи обученными и подготовленными работниками ( или работником) предприятия и обеспечить оперативность связи с внешними службами помощи ( общегосударственный номер телефона службы тревоги - 112 ). а также обеспечить доставку пострадавшего или заболевшего в медицинское учреждение или же домой (в соответствии с указанием врача).

## 2. ЦЕЛЬ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Цель первой помощи – спасение жизни пострадавшего при несчастном случае, со знанием дела принятие мер во избежание ухудшения его состояния и оказание вспомогательной помощи медицинскому персоналу.

Пострадавший или внезапно заболевший работник нуждается в немедленной помощи. Каждый из нас что-то умеет делать по оказанию первой помощи – и всем понятно, что у оставленного без помощи пострадавшего человека может состояние значительно ухудшиться.

Но насколько правильно Вы способны оказать первую, самую первую помощь ?

В данном руководстве Вы сможете ознакомиться с действиями, которые можно проводить по оказанию первой помощи пострадавшему до прибытия скорой медицинской помощи.

Помните – оказывающий первую помощь должен действовать спокойно и целенаправленно !

### Телефоны тревоги:

СКОРАЯ ПОМОЩЬ	KIIRABI	112
ПОЛИЦИЯ	POLITSEI	110
ПОЖАРНАЯ ОХРАНА	TULETÕRJE	112

Если Вы делаете вызов по телефону, то говорите спокойно и чётко, отвечайте на все вопросы – таким образом, Вы передадите больше точной информации и наиболее быстро получите помощь.

### Сообщите, насколько возможно, точнее:

- **что** случилось,
- **где** случилось ( точный адрес и указание места нахождения ),
- **с кем** случилось ( указать и количество пострадавших ).

Сообщив о несчастном случае или о заболевании, ждите вопросы от принимающего вызов диспетчера.

**Не прерывайте разговор до тех пор, пока диспетчер не дал на это разрешение !**

### 3. ПРИНЦИПЫ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ

При несчастном случае следует начать действовать до прибытия профессионально оказывающих помощь. Каждый работник должен знать основные принципы необходимых эффективных действий по оказанию помощи пострадавшему на месте происшествия.

#### **Прежде всего, осмотрите место несчастного случая и выясните:**

- ЕСТЬ ЛИ ЕЩЁ ЧТО-ТО , ЧТО МОЖЕТ УГРОЖАТЬ ВАМ ИЛИ ПОСТРАДАВШЕМУ  
( опасность возгорания, взрыва, обвала и т.п. );

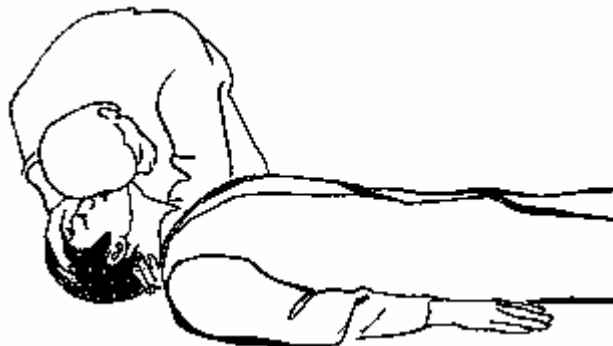
- СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПОСТРАДАЛО;

ЕСТЬ ЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ ОБОЗНАЧИТЬ МЕСТО НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ ( в случае аварии при движении – т.н. треугольником или включёнными фонарями безопасности )

#### **Проверьте – находится ли пострадавший в сознании.**

- с целью проверки сознания у пострадавшего - поговорите с ним; спросите его имя и на что он жалуется; если потерпевший находится в сознании, то он ответит на все Ваши вопросы – потерявший же сознание человек на вопросы не ответит.
- Тяжело пострадавшего и находящегося в бессознательном состоянии человека разместите в лежачее положение набок;
- Во избежание охлаждения пострадавшего, тепло накройте его и, по-возможности, изолируйте его от холодной почвы или поверхности.

#### **ПРОВЕРЬТЕ ДЫХАНИЕ У ПОТЕРЯВШЕГО СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА**



- дыхание можно расслышать, приложив ухо;
- движение воздуха видно по щекам;
- глазами можно увидеть – двигается ли грудная клетка в такт дыханию.

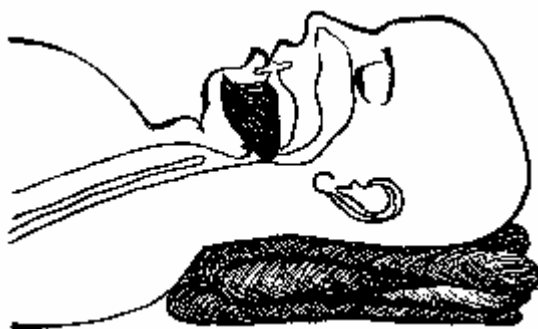
**ЧЕЛОВЕКА, ПОТЕРЯВШЕГО СОЗНАНИЕ, УЛОЖИТЕ В ПОЛОЖЕНИЕ “ НАБОК “**



В положении лёжа на боку, язык под давлением веса выпадает вперёд и пути дыхания остаются открытыми.

### **ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И МАССАЖ СЕРДЦА**

**ОСВОБОДИТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ У БЕЗ ДЫХАНИЯ И ПОТЕРЯВШЕГО СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА.**



**Дыхательные пути закрыты**



**Дыхательные пути открыты**

**ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ДЫШИТ, ТО ПРОВЕДИТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ ” ИЗО РТА В РОТ ” !**

- ОСВОБОДИТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ ПОСТРАДАВШЕГО И, В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ, ОЧИСТИТЕ ПОЛОСТЬ РТА ОТ ИНОРОДНЫХ ТЕЛ ( зубные протезы, слизь, рвотные массы и т.п.);
- ЗАЖМИТЕ ПАЛЬЦАМИ НОС ПОТЕРПЕВШЕГО; ПОЛНОСТЬЮ ЗАХВАТИТЕ ГУБАМИ РОТ ПОСТРАДАВШЕГО И 2 - 3 РАЗА ВДОХНИТЕ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ ВОЗДУХ В ЛЁГКИЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ПРОВЕРЬТЕ ПУЛЬС ( см. стр. ). ЕСЛИ ПУЛЬС ИМЕЕТСЯ, ТО ПРОДОЛЖАЙТЕ ВДЫХАНИЕ ЧАСТОТОЙ 12 – 16 РАЗ В МИНУТУ.



ПУЛЬС ПРОВЕРЯЙТЕ НА СОННОЙ АРТЕРИИ. ЕСЛИ ПУЛЬС ЧУВСТВУЕТСЯ, ТО, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СЕРДЦЕ ПОСТРАДАВШЕГО РАБОТАЕТ. ЕСЛИ ПУЛЬСА НЕТ, ТО СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО НАЧАТЬ МАССАЖ СЕРДЦА !

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА, ПОЛОЖИТЕ, НЕ СГИБАЯ ОБЕ СВОИ РУКИ, НА НИЖНЮЮ ТРЕТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ. ПРОВОДИТЬ МАССАЖ СЛЕДУЕТ СИЛЬНЫМИ, РИТМИЧНЫМ НАДАВЛИВАНИЕМ НА ГРУДИНУ 80 – 100 РАЗ В МИНУТУ, ПОСКОЛЬКУ БОЛЕЕ РЕДКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ДОСТАТОЧНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.

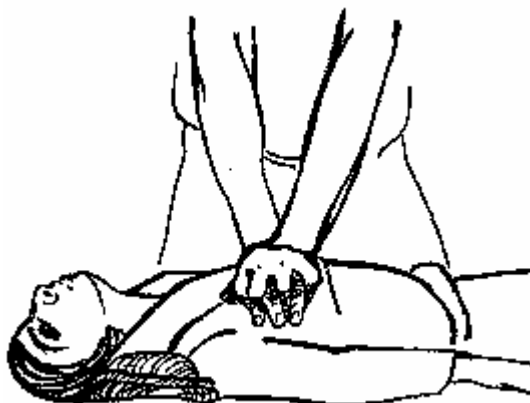


**ВНИМАНИЕ! ПОСТРАДАВШИЙ ДОЛЖЕН ЛЕЖАТЬ НА РОВНОЙ ТВЁРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ !**

Эффективность массажа обеспечивается в сочетании с искусственным дыханием.

Предлагаются следующие оптимальные сочетания частоты искусственного дыхания и массажа сердца в зависимости от числа лиц, оказывающих помощь.

Если помощь оказывает 1 человек, то соотношение производимых манипуляций должно быть 2 : 15 ;  
если помощь оказывают два человека, то соотношение приёмов должно быть 1 : 5.



**ЕСЛИ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТ 1 ЧЕЛОВЕК:**

НА 2 БЫСТРЫХ ВДЫХАНИЙ ВОЗДУХА -

15 МАССАЖНЫХ СДАВЛИВАНИЙ ГРУДИНЫ

**ЕСЛИ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЮТ ДВОЕ:**

НА КАЖДОЕ ОДНО ВДЫХАНИЕ ВОЗДУХА -

5 МАССАЖНЫХ СДАВЛИВАНИЙ ГРУДИНЫ

Прекращать наружный массаж сердца можно через каждые 2 минуты только на 2 - 5 секунд – с целью убедиться в восстановлении сердечной деятельности. Если после прекращения массажа пульс не определяется, а зрачки снова расширяются, то массаж должен быть продолжен.

Если сердечная деятельность восстановилась, пульс стал отчётливым, лицо порозовело - то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме - до восстановления самостоятельного дыхания.

Итак, процесс оживления потерпевшего следует проводить до восстановления его дыхания и пульса или до прибытия скорой медицинской помощи.

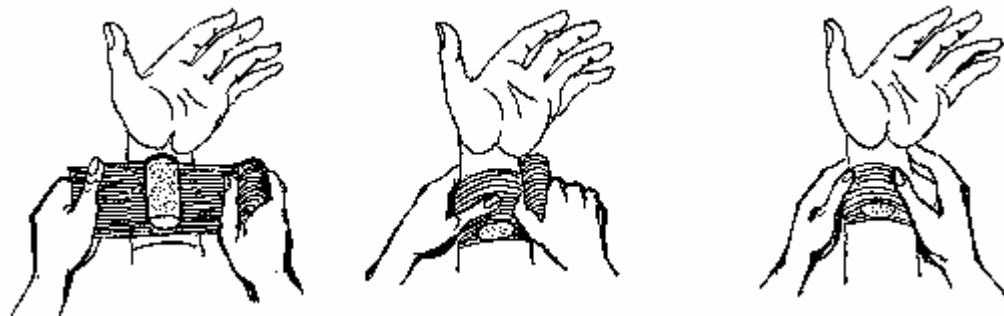
## КРОВОТЕЧЕНИЯ

Если у пострадавшего из ран идёт сильное кровотечение, то его следует немедленно всеми подручными средствами остановить.

- УЛОЖИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО
- ЗАЖМИТЕ РАНУ СВОИМИ ПАЛЬЦАМИ
- ПРИДАЙТЕ КРОВОТОЧАЩЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА ( например, конечность ) ВОЗВЫШЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
- НАЛОЖИТЕ ДАВЯЩУЮ ПОВЯЗКУ ИЛИ ЖГУТ ( выше места повреждения )



При небольшом артериальном кровотечении достаточно применить плотную давящую повязку; при обильном ( непрерывная сильная струя ) – немедленно наложить кровоостанавливающий жгут.



ДЛЯ СДАВЛИВАНИЯ РАНЫ - ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВТОРОЙ РОЛИК БИНТА, ПОВЯЗКИ.





ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ БЛЕДЕН, ТО СЛЕДУЕТ ПРИДАТЬ НОГАМ ВОЗВЫШЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
- В ЭТОМ СЛУЧАЕ НАХОДЯЩАЯСЯ В НОГАХ КРОВЬ ПЕРЕМЕСТИТСЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ  
ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОХЛАЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО – ТЕПЛО НАКРОЙТЕ ЕГО.

### ПЕРЕЛОМ КОСТИ

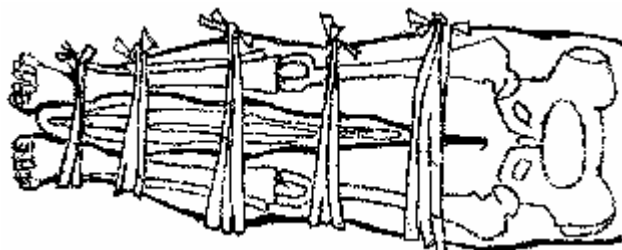
Если положение конечностей не естественно, то мы имеем дело с переломом кости.

В случае перелома берцовой кости :

- УЛОЖИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО



- НЕПОДВИЖНО ДЕРЖИТЕ СВОИМИ РУКАМИ МЕСТО ПОВРЕЖДЕНИЯ ДО ПРИБЫТИЯ  
СКОРОЙ ПОМОЩИ ИЛИ ЖЕ НАЛОЖИТЕ ПОВРЕЖДЁННУЮ НОГУ НА ЗДОРОВУЮ НОГУ.



- ПОВРЕЖДЁННУЮ РУКУ УКРЕПИТЕ К КОРПУСУ ТЕЛА



### **ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**

Причиной несчастных случаев, связанных с поражением электрическим током, это, обычно – беспечное обхождение с электроустановками или же результат неумелой их эксплуатации. Степень последствий от несчастья от электроудара зависит от напряжения и силы электротока.

#### **Признаки:**

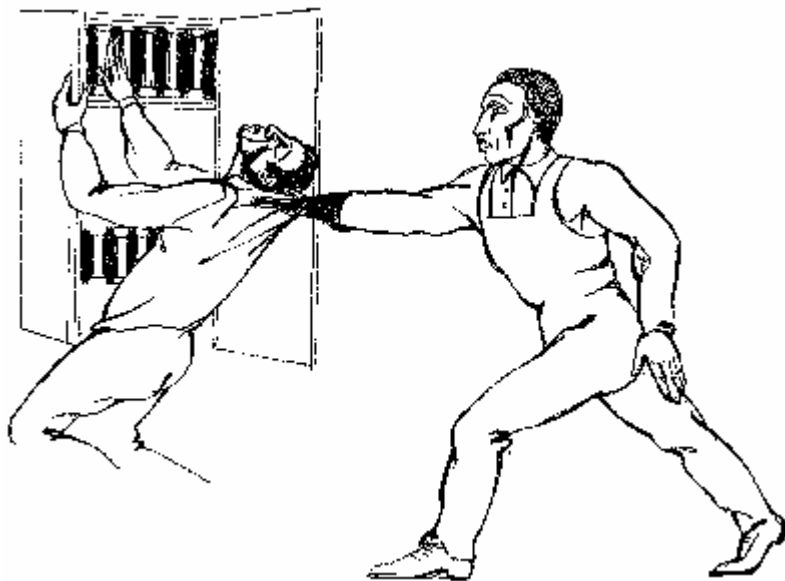
- судорожный захват пальцами электропроводки;
- судорожное сокращение мышц;
- судорожное сокращение мышц с потерей сознания;
- ожог;
- нарушение сердечной деятельности и дыхания

Первая помощь при электротравме – немедленное освобождение пострадавшего от контакта с электрическим током.

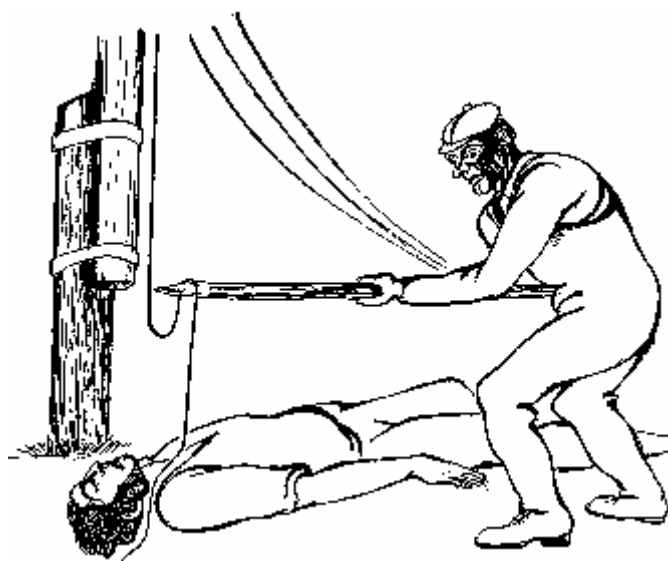
#### **Требования по безопасности спасателя**

Пострадавший находится под напряжением до тех пор, пока он связан с электроцепью. Спасаящий должен в этом случае обязательно озаботиться своей безопасностью. Лучший вариант - если возможно, то отключить рубильник или выключатель, перерубить или перекусить кусачками электропровода ( обязательно – каждый в отдельности, чтобы избежать короткого замыкания ). Следует помнить, что:

- сырая одежда, сырая земля и окружающая среда проводят электричество;
- резиновые сапоги и рукавицы – хорошее средства защиты;
- сухое дерево, сухая одежда и, например, даже сухая газета, являются по своим свойствам средней степени изоляторами.



Пострадавшего также можно оттащить, если тянуть его за его же одежду. Причём, следует избегать соприкосновения с оголёнными частями тела пострадавшего.



При удалении от (с) пострадавшего электропроводов под напряжением до 1000 В следует пользоваться предметами, не проводящими электроток (это: доски, палки, и т.п.).

**Оказывая первую помощь пострадавшему с электроожогами**, следует обработать ожоги одеколоном, наложить стерильные повязки, уложить в спокойном положении.

Переправлять в стационар только в положении лёжа.

Госпитализации подлежат все лица, получившие электротравму !

### **Руководство по действиям в случае электроудара током высокого напряжения**

Электроудар высокого напряжения может произойти в случае соприкосновения с проводами линии высокого напряжения. В случае, если провод линии высокого напряжения рвется и падает, то на земле возникает опасная зона в радиусе 25 метров. Отключить электроток возможно только на электроподстанции.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Проверьте наличие дыхания и пульса; в случае их отсутствия – приступите немедленно к оживлению.

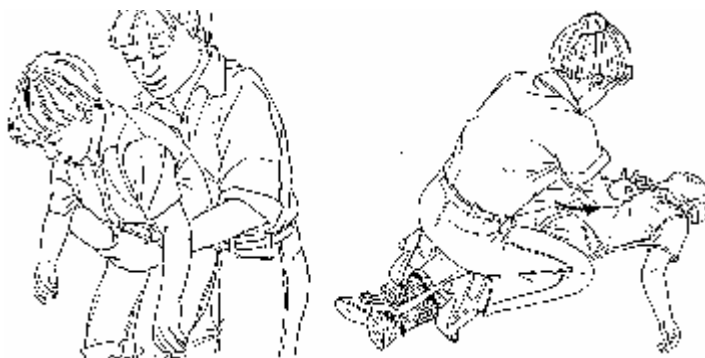
### **ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ**

- потерпевший не в состоянии ни кашлять, ни говорить, ни дышать;
- у пострадавшего появилось чувство удушья и страх смерти;
- пострадавший руками хватается за горло;
- кожа и, особенно – губы быстро синеют;
- пострадавший быстро теряет сознание.

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОПАДАНИЯ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ:**

- если пострадавший ещё в сознании, то вынудите его кашлять;
- если кашель вызвать не удаётся, то попробуйте нанести основанием ладони, стоящему чуть наклонно пострадавшему, несколько сильных ударов по спине в межлопаточной области ( т.е. - между лопатками спины ).
- ударяйте между лопатками многократно, несколькими сериями ударов;
- удары будут более действенными, если пострадавший будет в положении "вниз головой", что можно сделать, перевесив его туловище через правое колено, ниже уровня его пояса;
- если эти приёмы оказались не эффективными, то встаньте сзади от пострадавшего, охватите его правой рукой так, чтобы ладонь, сжатая в кулак, располагалась в подложечной области; левой рукой захватите свою правую руку и энергичным движением сдавите туловище пострадавшего снизу вверх.Создаваемое таким образом, повышенное давление в верхнем отделе брюшной полости и воздухоносных путях передаётся толчкообразно к месту препятствия в ротоглотке и способствует выбрасыванию инородного тела;  
повторите это 2-3 раза ( можно до 6 раз );
- этот приём можно применять также и с лежащим без сознания пострадавшим:  
следует опуститься на колени, оасположив свои ноги по бокам от ног лежащего; держа руки прямо вытянутыми и, затем, положив ладони на верхнюю часть брюшной области,

энергичными резким движением по направлению по центральной мыслимой линии надавить во внутрь-вверх; сделать так следует несколько раз.



**ВНИМАНИЕ ! ЭТОТ ПРИЁМ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ И НОВОРОЖДЁННЫМИ.**

### **ПОМОЩЬ УТОПАВШЕМУ**

#### **СПАСАЯ УТОПАЮЩЕГО:**

При спасении, к утопающему следует приближаться сзади, избегая возможности схватить Вас. Вытащенного из воды пострадавшего, надо положить его на берегу, очистить ротовую полость от инородных тел; если потерпевший не дышит и пульс не чувствуется, то следует немедленно приступить к оживлению.

По восстановлению дыхания, до прибытия скорой помощи, следует снять с пострадавшего одежду и, положив набок, одеть сухую одежду; затем следует пострадавшего тепло накрыть.

### **УКУС ЗМЕИ**

#### **В СЛУЧАЕ УКУСА ЗМЕИ СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- успокоить потерпевшего, не разрешать двигаться без крайней необходимости;
- подоприте конечность или же укрепите шиной; конечность не возвышайте !
- не делайте надрезы на месте укуса;
- не пытайтесь из ранки выдавливать или же отсасывать яд;
- после оказания первой помощи быстрее доставьте пострадавшего в больницу.

Так же следует поступать и в том случае, если есть только подозрение, что произошёл укус змеи.

## **ТРАВМЫ ГОЛОВЫ**

### **СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА.**

Признаки сотрясения головного мозга могут быть разными:

- от различной степени расстройств до проходящей потери сознания;
- головная боль, тошнота;
- расстройства зрения и равновесия;

Потеря сознания при сотрясении головного мозга кратковременна, продолжительностью до получаса. Головная боль и тошнота могут продолжаться в течение нескольких дней. С потерей памяти, обычно, связана кратковременная потеря памяти.

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА :**

В случае, если получивший травму головы пострадавший потерял сознание даже на короткое время, то следует:

- уложить потерпевшего в положение "набок";
- вызвать скорую помощь.

### **В случае, если получивший травму головы потерпевший сознание не потерял, то следует:**

- наблюдать за ним в течение суток;
- если головная боль и тошнота не проходят и потерпевший становится ещё и сонным, то его следует срочно доставить в больницу;
- получившего удар по голове пострадавшего следует и ночью каждые несколько часов будить и проверять состояние его сознания.

### **УШИБЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

Удар по голове может повредить мозговую ткань. Возникнувшая потеря сознания может длиться часами, несколькими днями или же стать постоянной. После восстановления сознания могут остаться различной степени расстройства функций мозга.

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ УШИБОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА :**

- уложите пострадавшего в устойчивое положение набок;
- следите за дыханием и пульсом;
- проверяйте степень сознания;
- будьте внимательны к возможности закупоривания дыхательных путей в результате рвоты;
- вызовите скорую помощь.

## **ПОВРЕЖДЕНИЯ ГЛАЗ**

Случающиеся травмы глаз, в основном - тяжёлые, в результате которых могут наступить расстройства зрения и даже потеря зрения.

При оказании первой помощи в случае тяжёлого повреждения глаз важно, с целью уменьшения подвижности глазных яблок, покрыть оба глаза повязкой. Поскольку движения глаз происходят одновременно, то если оставить не накрытым неповреждённый глаз - повреждённый глаз будет двигаться одновременно со смотрящим неповреждённым глазом. И это обстоятельство может ухудшить состояние повреждённого глаза.

Пострадавшего на оба глаза транспортировать в больницу следует в лежачем положении.

## **ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗА**

Попавший в глаз сор или соринка создают чувство трения, в результате чего глаз начинает обильно слезиться. Чувство трения сильно даже тогда, когда в глаз попала совсем незаметная, ничтожная по размерам соринка. Случается, что жалобы на трение в глазу продолжают и после того, как глаз уже очищен от посторонних тел.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:**

- глаз тереть нельзя;
- держа глаз открытым, с целью удаления сора из глаза, промойте его проточной или же просто чистой водой;
- после промывки - ищите соринку на поверхности глаза или под веком;
- в случае, если соринка всё же застряла в глазу, оставьте очистку глаза выполнить врачу.

## **ХИМИКАТЫ, ПОПАВШИЕ В ГЛАЗ**

Все химикаты, попавшие в глаз ( брызги кислоты, щёлочи и т.п.) могут повредить глаз. Химикаты специального назначения, часто использующиеся на различных работах, могут быть весьма опасными для глаз. Работники должны знать свойства используемых на рабочих местах химикатов, способы и методы первой помощи при работе с ними.

## **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОПАДАНИЯ ХИМИКАТА В ГЛАЗ:**

- промойте глаз тёплой водой в течение 15 – 20 минут;
- доставьте пострадавшего в больницу и в том случае, если после промывания глаза раздражение прошло;
- на время перевозки пострадавшего в больницу наложите на глаз, не затягивая, лёгкую повязку.

## **ОБМОРОЖЕНИЕ**

Обморожение возникает быстрее всего в тех периферийных частях тела, при холоде в которых сеть кровоснабжения работает недостаточно. Таким образом, быстрее всего замерзают пальцы рук и ног, щёки, нос и уши.

### **ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ:**

- на коже чувствуется болезненные тики ( уколы ) и иногда боль;
- кожа становится бледной, замёрзшее место при прикосновении кажется затвердевшим;
- при небольшой ране кожа теряет чувствительность и если чувствовалась боль, то она пропадает;
- замерзание может произойти и не заметно без очевидных признаков.

### **ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ:**

- разогрейте замёрзшую область тела, хотя бы, например, положив на неё тёплую руку;
- согревать можно также и в водяной ванне ( рука, нога ), вода в которой не теплее + 37С;
- продолжайте обогревание до того, пока цвет кожи не станет нормальным и она станет чувствительной;
- защитите обогретое место сухой одеждой;
- не трите замёрзшее место – это может привести к повреждениям;
- по-необходимости, доставьте потерпевшего в больницу.

### **ГЛУБОКОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ**

При глубоком обморожении, вдобавок к поражению кожи поражается подкожный слой, кожа покрывается волдырями и становится лилово-красной.

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ГЛУБОКОГО ОБМОРОЖЕНИЯ:**

- защитите замёрзшую часть тела от холода;
- наложите на замёрзшую часть тела чистую повязку, защитите от потери тепла и доставьте пострадавшего в больницу. Замёрзшую ногу можно легко повредить, потому не разрешается пострадавшему самому ходить;
- в сознании находящемуся пострадавшему дайте пить сладкую жидкость;
- в случае глубокого обморожения требуется срочная врачебная помощь. Проверьте общее состояние пострадавшего; вдобавок к местному обморожению пострадавшему может угрожать также переохлаждение, т.е. – снижение температуры тела.

### **ОЖОГИ**

#### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ОЖОГОВ:**

- спасайте человека и потушите горящую одежду, например, одеялом или ковром; во время тушения следует попытаться сделать так, чтобы пламя не попало на шею и лицо;
- в случае, если у Вас самих загорелась одежда, тушите её, катаясь по земле и гася пламя;
- если пожар произошёл в помещении, то следует незамедлительно эвакуировать пострадавшего на свежий воздух;
- если полость рта и носа пострадавшего забиты пеплом или сажей, то их следует немедленно очистить пальцами, обернутыми мокрой материей;
- обгоревшую область немедленно охладите проточной водой или же держите в воде в течение 15 минут; помните, немедленное охлаждение – на данном этапе, важнее удаления одежды; небольшие ожоги можно охлаждать более длительное время, поскольку это заглушает боль, снимает ожоговый шок;
- наложите на место ожога чистую повязку, при этом, обгоревшие остатки одежды снимать или отдирать от тела ни в коем случае нельзя;
- не используйте мази, не открывайте волдыри;



- защитите пострадавшего от переохлаждения ( это следует иметь ввиду и делать даже летом );
- если у пострадавшего затруднено дыхание, уложите его в полусидячее положение; если пострадавший находится без сознания , то следует принять меры, предупреждающие западения корня языка – в этом случае нужно выдвинуть ему нижнюю челюсть вперёд и пальцами захватить язык;
- потерявшего сознание потерпевшего положите набок в устойчивое положение;
- вызовите скорую помощь;
- если пострадавший находится в сознании и у него нет повреждений живота, то наиболее доступное средство борьбы с ожоговым шоком – обильное питьё; пострадавшего нужно заставить выпить до 5 литров тёплой воды, растворив в каждом литре по 1 столовой ложке поварёной соли и 1 чайной ложке питьевой соды ( несмотря, на рвоту и отвращение к жидкости у пострадавшего ).

### **ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЕРЕГРЕВА**

Независимо от постоянных температурных колебаний окружающей среды, организм человека старается сохранять внутреннюю температуру – примерно до + 37 С.

Повышение внутренней температуры выше + 42 С чревато серьёзными последствиями для органов человека и зачастую это может иметь летальный исход.

### **СПАЗМЫ ОТ ПЕРЕГРЕВА**

Спазмы от перегрева могут случиться с некоторыми группами мышц, например, мышцами икр, ног, мышцами рук, живота в том случае, если в жаркую погоду, при большой потери жидкости - для питья используется вода. Симптомом является 1-3 минуты продолжающаяся болезненная спазма в напряжённой группе мышц.

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ СПАЗМ ОТ ПЕРЕГРЕВА :**

1. Дайте пострадавшему пить подсолёные ( 0,1 –ю ) воду или сок; соли возьмите половину чайной ложки, или же – примерно, 2 грамма на литр воды;
2. В тяжёлом случае, пострадавшего следует доставить в больницу.

### **ТЕПЛОВОЙ УДАР**

Тепловой удар – одна из самых серьёзных для здоровья человека опасностей.

Тепловой удар – это случай, когда человек не может оказать сопротивление возникнувшей в силу физической нагрузки или же полученному из вне излишку тепловой энергии, в следствие чего, внутренняя температура организма становится очень высокой.

В результате этого быстро возникает серьёзная угроза здоровью, которая может привести к летальному исходу.

Для спасения человека, следует немедленно оказать ему первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь.

## **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ТЕПЛОУДАРА :**

Прогноз болезни пострадавшего в большой мере зависит от того, как быстро был опознан тепловой удар и как быстро – без промедления, приступили, ещё на месте несчастного случая, к охлаждению организма.

1. Немедленно следует пострадавшего переместить в тень, раздеть и уложить в положение "набок";
2. Для ускорения охлаждения, создайте перемещение воздуха около пострадавшего, например, обмахивая его платком, полотенцем или какой-то частью одежды;
3. Внимательно следите за состоянием пострадавшего;
4. Вызовите скорую помощь.

## **ОТРАВЛЕНИЯ**

### **Действия в случае отравления:**

- следует выяснить, что произошло с пострадавшим и какова ситуация на данный момент;
- в случае, если дыхание у пострадавшего останавливается или явно слабеет, то начните делать искусственное дыхание; для проводящего искусственное дыхание опасность маловероятна; однако, опасно для проводящего искусственное дыхание быть может, например, при отравлении пострадавшего цианисто-водородной, т.е. - синильной кислотой;
- уложите потерпевшего сознание пострадавшего в положение набок;
- если у пострадавшего затруднено дыхание, если он потерял сознание или же у него судороги - незамедлительно вызовите скорую помощь;
- в случае отсутствия признаков затруднения дыхания, потери сознания или спазм:
  - проглотившему едкую отраву пострадавшему дайте выпить полный стакан воды;
  - вдохнувшему газы едкой отравы пострадавшему обеспечьте нахождение на свежем воздухе, посадив его в полулежачее положение;
  - если отрава попала в глаз, то немедленно полоскайте ( промывайте ) глаз в течение не менее 15 минут;
  - на кожу попавший яд смойте водой с мылом.

### **Искусственный вызов тошноты запрещается!**

Искусственный вызов тошноты опасен потому, что массы в результате тошноты могут попасть в дыхательные пути и тогда возникает опасность удушья ( вероятность задохнуться ) или же опасность нарушения деятельности лёгких. Поэтому, в практике первой помощи приём искусственного вызова тошноты не применяется.

## **ЕДКИЕ ВЕЩЕСТВА.**

В случае, если пострадавший проглотил едкое вещество, например, кислоту или же щёлочь – то с целью разбавления попавшего в желудок едкого вещества пострадавшему следует дать пить –  
- взрослому пострадавшему следует выпить полный стакан воды ( 200 млг.). Не следует для нейтрализации едкого вещества использовать химические вещества и составы.

В случае, если едкое вещество или же раздражающее вещество попало в глаз, срочно промойте его большим количеством воды, не менее, чем в течение 15 минут. С кожи едкое вещество смывается струёй воды.

## **ОРГАНИЧЕСКИЕ РАСТВОРЫ**

В случае, если пострадавший проглотил органический раствор ( например, скипидар, бензин, или керосин ), то дайте ему выпить сливки или же растаявшее мороженое.

**Внимание!** При тошноте органическое соединение ( раствор) может попасть в лёгкие и создать опасный для жизни отёг лёгких.

## **ВДЫХАНИЕ ГАЗОВ ОТРАВЫ**

В случае, если пострадавший вдохнул раздражающие газы и они попали в дыхательные пути и лёгкие, то пострадавшего следует вывести из опасной зоны на свежий воздух и усадить в полулежачее положение.

Если у пострадавшего нарушается дыхание или же он теряет сознание , то незамедлительно вызовите скорую помощь.

## **СУДОРОГИ**

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ СУДОРОГ ( СПАЗМ ):**

- пострадавшего нельзя каким-то образом удерживать, но следует защитить его от возможности травм или повреждений;
- в случае судороги человеку в рот класть ничего нельзя;
- после окончания судороги уложите пострадавшего в положение набок;
- в случае, если судорога не заканчивается в течение 10 минут – отправьте его в больницу.

## **ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА В ОБЛАСТИ ШЕИ**

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА В ОБЛАСТИ ШЕИ:**

- В случае предположения о переломе позвоночника в области шеи, пострадавшего не следует перемещать, но если это крайне необходимо, то – как можно меньше и с большой осторожностью;
- если же нет неизбежной необходимости ( например, спасение человека из горящего автомобиля или же при спасении на воде и т.п.), то не беспокойте пострадавшего – не перемещайте его;
- ждите прибытия скорой помощи;
- успокойте пострадавшего и запретите ему склонять голову;
- пострадавшего переносят и перевозят на носилках или же на чём-то заменяющем их в положении лёжа на спине.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА**

### **ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНОЧНИКА:**

- Если имеется предположение о переломе позвоночника, то пострадавшего следует передвигать как можно меньше и с большой осторожностью;
- ждите прибытия скорой помощи на место происшествия;
- для транспортировки пострадавшего следует с большой осторожностью положить его на носилки ( если имеется возможность, то – на вакуумный матрац );
- оказывающих помощь должно быть несколько человек - один поддерживает голову, другие – тело пострадавшего; при поднимании и перевозке пострадавшего нельзя менять положение его позвоночника.